Amt für Berufsbildung
Uffizi per la furmaziun professiunala
Ufficio della formazione professionale

Selbsteinschätzung

Wie beurteilst du deine körperlichen, geistigen und persönlichen **Interessen** und **Fähigkeiten**?
Lies alle Aussagen genau durch. Beurteile, wie sehr die Aussagen auf dich zutreffen:

++	Trifft sehr zu
+	Trifft zu
–	Trifft eher nicht zu
– –	Trifft überhaupt nicht zu
N	Kann ich nicht beurteilen

Interessen	**++**	**+**	**–**	**– –**	**N**
Ich bin gerne draussen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bin gerne drinnen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich arbeite gerne mit den Händen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bewege mich gerne.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich arbeite gerne sehr exakt.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich interessiere mich für schöne Dinge (z. B. Kunst, Mode).	☐	☐	☐	☐	☐
Ich verschönere und dekoriere gerne.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe Freude an Sprachen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe Freude am Schreiben / Lesen.	☐	☐	☐	☐	☐
Der Kontakt mit Menschen ist mir wichtig.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich helfe gerne.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bediene gerne.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich erschaffe gerne Neues.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich arbeite gerne mit Lebensmitteln.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich interessiere mich für Kultur und Geschichte.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bin gerne unterwegs.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich experimentiere / tüftle gerne.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich gebe gerne Wissen weiter.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich übernehme gerne Verantwortung.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich arbeite gerne nach Anweisungen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich interessiere mich für Technik.	☐	☐	☐	☐	☐

Fähigkeiten	**++**	**+**	**–**	**– –**	**N**
Ich arbeite gerne selbstständig.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bin handwerklich geschickt.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bin geschickt bei kleinen feinen Arbeiten.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe einen guten Geschmacks- und Geruchssinn.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann gut mit Zahlen umgehen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bin sprachlich begabt.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bin gut im Gestalten.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann gut organisieren.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich begreife schnell, wenn man mir etwas Neues erklärt.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann gut mit Menschen umgehen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann gut mit Menschen kommunizieren.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bleibe an einer Sache und lasse mich nicht ablenken.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bin ehrgeizig und setze mich ein, um Ziele zu erreichen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann mich lange und intensiv mit etwas beschäftigen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bin begabt im Umgang mit Maschinen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bin ein Mensch, auf den man sich verlassen kann.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe immer wieder neue Ideen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bin ordentlich.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bin selbstständig.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich führe Aufgaben sorgfältig aus.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bin fleissig.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe ein gutes räumliches Vorstellungsvermögen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich beherrsche die mündliche Sprache gut.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich beherrsche die schriftliche Sprache sicher und fehlerfrei.	☐	☐	☐	☐	☐

Prüfe, welchen Interessen / Aktivitäten du eher in deiner Freizeit nachgehen möchtest. Vergleiche deine Selbsteinschätzung mit der Fremdeinschätzung.

Dieses Merkblatt erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. © BSLB Graubünden, August 2026